
菩提心灯
愿救度一切众生，以慈心悲愿
及用智慧之光照亮黑暗的角落。

缘起

很多朋友告诉我们："生活在这繁忙的都市，我们很难抽出时间来将整本书仔细的阅读和思惟。"事实虽如此，但一句话可能改变我们的一生，一句偈语可以受用无穷。一句浅白易懂又能在日常生活中受用警惕的现代语，可以成为我们的座右铭。在阅读佛教杂志及诸善师的作品时，我们作了一些笔记。现在将它整理成为一本随身可携带的册子与诸位结个善缘。当我们彷徨、失望、挫折、痛苦、屈辱、失意时，将它翻阅，它曾带给我们生机，激励及使我们勇于承担现实；当我们喜悦、积极和热爱生活时，也将它翻阅，它曾给我们新的启示，更踏实及更广阔的生命。

希望这份菩提语录的笔记，也能成为诸位时时翻阅的册子。

"菩提"即是觉悟、慈心和悲愿，菩提心灯是以大悲为油、大愿为炷、大智为光；没有大悲的油和大愿的灯蕊；智慧之光没办法点燃，有了慈心悲愿，智慧之光随时可以照亮黑暗的角落，并且可以实际的行动点燃百千万心灯。

省庵大师曾经写过一篇劝发菩提心文，内容是强调学佛以发菩提心为首，修行以立竖固愿居先，菩提心是愿作佛的心，愿救度一切众生的心。十方三世一切如来，亦是从生生世世发菩提心，行菩萨道而福慧具足，成就正觉。

祝福诸位读者悉发阿耨多罗三藐三菩提心！

编者

合十问讯

——结缘品——

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

目录



本师释迦牟尼佛之甘露法雨

△ 菩萨入此门者，若见一切净好佛土，不以为喜，不贪不高；若见一切不净佛土，不以为忧，不碍不没。

——佛告阿难尊者

△ 供养十亿阿罗汉，不如供养一位三世诸佛，供养千亿三世诸佛，不如供养一无念无 住无修无证之贫者。

——四十二章经

△ 一个学道的人不能忍受讥讽、恶骂、毁谤如饮甘露，不名修道人也。

——金刚经

△ 让我们本着无所求的爱心去对待一切众生，就如慈母冒着生命的危险去保护自己唯一的孩子。

——慈悲经

△ 信心是我播的种子，苦行是灌溉的雨水，
智慧是我所耕的犁，惭愧心是我的车辕，
我以正念守护自身，如同驾衔我的耕牛，
抑制身口意的恶业，就象在我田里除草，
我用真实做为车乘，乐住其中而不懈怠。

——释尊耕心田之法

△ 应以善法，扶助自心；应以法雨，润泽自心；
应以妙法，治净自心；应以精进，坚固自心；
应以忍辱，卑下自心；应以禅定，清净自心；
应以智慧，明利自心；应以佛德，发起自心；
应以平等，广博自心；应以十力四无所畏，明照自心。

——华严经

高僧的智慧语录

△ 不怕念起，只怕觉迟。——虚云老和尚

△ 行、住、坐、卧自己去体会佛法，光阴易逝，莫放逸。

——虚云老和尚

△ 办学两三届而不灰心，才是菩萨。——太虚大师

△ 忍辱即智慧。——广钦老和尚

△ 人生在尘蒙，恰似盆中虫，终日行绕绕，不离其盆中，神仙不可得，烦恼计无穷，岁月如流水，须臾作老翁。

——寒山大师

△ 唯愿慈悲，发心为首，修行急务，立愿居先，愿立则众可度，心发则佛道堪成，苟不发广大心，立竖固愿，则纵经尘劫，依然还在轮回，虽有修行，总是徒劳辛苦。

省庵大师之劝发菩提心

△ 要亲君子，只有律己，要远小人，只有无辩。

——弘一大师

△ 佛法是为提升我们的智慧而存在的，为了生命的希望而存在的，保持现世的希望和智慧正是走向净土的道路。

——八宗之祖，龙树菩萨

△ 真正为公众办事的人，必须具有牺牲精神，任劳任怨，不畏一切强权压力，勇往直前，才能成功。——常凯法师

△ 我们学佛的人不要看这个也不好，看那个也不对，什么都要扫来心里放着，这就是自寻烦恼。——印顺导师

△ 净心第一，利他为上。——印顺导师

星云法师之法语咐嘱

△ 我一生中得力于“忍”的受益最大，深觉，唯智者能忍、唯仁者能忍、唯勇者能忍，唯力者能忍，非亲身实践者，不易体验。

△ 做人，要学习水的就下：谦卑自躬，好处让别人享受，坏处自己承当，从让步吃亏之中，来治链自己的心性，扩大自己的心量。

△ “知人、育人、用人、留人”是身为领导者必具的识能，知人首重目标一致，育人则要懂得教导部属，用人要公平合理，留人要使之有前途。

△ 一个有用的人才会受到别人的排挤、批评、毁谤，无能者谤从何来？所以对那些不友善的眼光和态度，要同情对方，怜悯对方，在这佛魔各半的世界里，容许异己的存在，找出内心的平衡点，随缘生活、随遇而安、随喜而作、随心而住，凡事坦然就能释怀。

△ 对信徒的教育要让对方有归属感。

△ 亲切、慈悲、关怀，是度众的最好方法。

△ 如何领导大众？——无为而治也！

△ 重视写笔记、日记、杂记，可训练思想及作切身反省，分析及归纳；学习各种语言，且至少三种以上，以备将来弘法之用；要定住身心，凡事主动虚心学习。

△ 安莫安于知足，危莫危于多言。

△ 人之所以不会进步，就是将自己视野的界线，误认是世界的界限！

△ 多替人设想，是避免磨擦之不二法门。

△ 有道德、慈悲、善于说法，通达实性是善知识的条件。

△ 打也好，骂也好，什么样无情无理都觉得是当然的。

△ 解决人我问题的方法：

修人我不计较

彼此不比较

处事有礼貌

见人要微笑

吃亏不要紧

待人要厚道

心内无烦恼

口中都说好

所交皆君子

大家成佛道

△ 眼前都是有缘人，相见相亲，怎不满腔欢喜？

世上尽多难耐事，自作自受，何妨大肚包容！

△ 如何增福？

少贪多舍，少聚多散，少执多放，少傲多谦，少私多公，少忧多喜，少爱多慈，少色多德，少自多他，少拒多容。

△ 如何添寿？

少肉多菜，少杀多放，少盐多淡，少糖多果，少食多嚼，少车多走，少瞋多笑，少忧多恩，少言多行，少欲多施。

△ 一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何能够溶化盐，又如何开悟？

△ 世间事，不是一味执着就能进步的，读死书而不活用，不能获益。留一点空间，给自己转身，余一些时间，给自己思考，不急不缓，不紧不松，那就是入道之门了。

△ 你我相聚即有缘，面带微笑结人缘；
布施欢喜种善缘，你对我错相惜缘。
损我逆我消孽缘，生老病死了尘缘；
果报好坏皆因缘，慈悲为怀修佛缘。

△ 对人间有心，对众生有愿

△ 说好话，生好心比出钱的功德大。

△ 服务能使愚人变得聪明，聪明人变得智慧，智慧者变得稳健。

△ 全世界的宗教，以佛教的教主最伟大，以佛教的信徒最多，以佛教的文化最丰富，以佛教的财富最多，以佛教的教义最究竟。

△ 对于未来，能不能往生，不是我挂心的事，人活着，而未尽人应尽的责任，才是最大的遗憾。

△ 财富并非永久之朋友，但朋友却是永久之财富。

△ 居心宽大，条条都是大路，处处走得过。

△ 接受委屈才能有成功的将来。

△ 成就事业的人，只不过比别人多了一份决心而已。

△ 培养人才是靠人，而非制度；维护大众是靠制度，而非个人。

△ 多做、多学、多吸收经验，才是最好的收入。

△ “忙”很好！因为忙，才有进步、成绩、成就！故从忙中培养自己的福德因缘。

△ 佛教应该将南北传的佛法融和，出家在家融和，禅与净的融和，出世入世的融和，进而把全世界佛教都能融和起来，能融和就能现代化！

△ 现代化的佛教：
要有人间进取的精神
要有喜悦乐观的说理
要有资生利众的事业
要有悲智愿行的性格

△ 往远处看，往真处察，往同处解。

△ 能大能小，能有能无，能进能退，能早能晚，能苦能乐，能荣能辱；能性是平等的，要发掘出来。

△ 一个人能否成功，就看他是否能自己管理自己，

△ 不要轻易开口自己的需要，除非代大众请求。

△ 要以服从为恭敬，不可以自己的标准为恭敬。

△ 为自我提升，故要“眼光要远，脚步要近”，
为成就事业，故要“忍耐办事，委屈做人”。

△ 去除毛病的方法，就是努力把“不”改为“要”：要耐烦，要落实，要回头，要认错，要著意，要发愿，要行慈，要求深……以佛法的镜子端正我们的举止，以佛法做我们的导师，走向正确的方向。

△ 现代社会的心理病态为信坏不信好，对治的药方是往好处想。

△ 为成功何妨忍辱，想办事必须委屈。

△ 能容小人，是大人，能处薄德，是厚德。

△ 在瞋恨之处散播慈悲的种子，
在仇视之处施予宽恕的谅解，
在怀疑之处培养信心的力量，
在黑暗之处点燃般若的火花，
在失意之处提出明天的希望，

在忧伤之处增予喜乐的安慰。

△ 人不一定每一个都要做栋梁；做桌子、椅子、黑板一样也可以有用！

不知自己长短在那？舍长就短不仅可惜，也很浪费时间。

△ 仁，是两个人利益，是种子如佛心，能生生不息，仁的甲骨文写法是　，两个人鞠躬。

△ 人家骂你，怪你，还可为你消灾。

△ 将善心贴切表达，用微笑温暖世界。

△ 大地若是不能包容污粪，把它转为沃肥，我们所居住的地球，早就是一片臭气熏天，更不可能长养万物，也不会有这样美丽的风光了。

△ 静观月色下的大地，沉静而厚重质朴而不虚华，默默的承接万物，一切无怨，只有欢喜付出从不想把什么归为己有，却自然而丰富，纵然是一语不发，然已经给了我们无尽的启示。

△ 我们应该学习大地无我忍辱踏实稳重的风范，让自己的心田扩大，培育出智慧之花。

△ 我们要学习大地忍辱的精神，虽然人人都把污秽的垃圾和粪尿倾倒在它身上，它却一点也不怪怨，反而化污粪为沃土，滋养更丰美的蔬果，以供众人食用。

△ 持戒才是自由，世间没有比忍的道德更高更好，一忍万世太平"忍"才是讨便宜。

△ 忍辱是一种大智慧的正面作用。

△ 放下一点别人的是非，要容忍升华自己。

△ 未到极乐世界，先要建立快乐人间，在人间活得不快乐，死后如何往生极乐世界？因此，要倡导以欢喜心来学佛，

以积极入世的精神来修行，今生快快乐乐的学佛，自然不愁将来不能欢欢喜喜的往生。

△ 修行不离众，对众的喜好及待众、领众、和众、爱众、助众、敬众、容众、要有慈心悲愿。

△ 能接受多少就能成就多少。

△ 我们在人间已受到别人太多的否定、拒绝、排斥、摇头，但我们对别人则要肯定、接受、容纳、承认……的去结好缘、善缘、美缘、喜缘、乐缘、福缘。让“皆大欢喜”的理想，布满人间，“散播爱心”。

△ “无”的世界，并不是没有，“无”是无限、无执、无累、无求的意思。证悟到“无”，尽管有心、有情、有爱、都不会受人事的障碍，反而更能体会出丰富的人生内涵。

△ 忍字上面一把刀，为人不忍祸自招；
能忍得住片时刀，过后方知忍为高。

△ 大海容纳百川众流，所以才能成为大海；
虚空容纳森罗万象，所以才能成为虚空；
做人要能包容异己，人格才能崇高！

△ 退一步海阔天空，让三分何等清闲！

△ 佛教的前途在于：
融和尊重
团结包容
互赞互助
乐观进取

△ 团结是相互的、平等的、包容的，是容许 相异的共同存在，在同中容许有异，在异中容许有同，彼此尊重，

相依共存，这才叫做团结！

△ 身为佛弟子，三千大千世界都在我们心中，我们心中还有什么人事物事不能包容？不能团结呢？

△ 佛教的中道生活：
人我彼此的均等生活，精神物质并观的生活，
法乐世乐共有的生活，生活生死同重的生活。

△ 受得小气，则不至于受大气，
吃得小亏，则不至于吃大亏。

△ 凡事最不可想占便宜，便宜者，天下人之所共争也，我一人据之，则怨萃于我矣；我失便宜，则众怨消矣，故终身失便宜，乃终身得便宜也。

△ 终身让路，不失尺寸。

△ 瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府芷。

——智者大师

△ 学一分退让，讨一分便宜；增一分享用，减一分福泽。

△ 人之谤我也与其能辩不如能容，
人之侮我也与其能防不如能化。

△ 佛菩萨无所执著，心量如虚空宽广不会嫌恶众生贪瞋痴慢疑之行，反而大慈大悲的包容与度化，而可怜的众生总是执著自身这个假我，狭小的心胸里，容不下他人一句不中听的话或一个不好看的脸色，一言不和即可大打出手，非要争个你死我活，才肯罢休，这就是现今社会为什么充满暴戾之气的原因。

△ 世间再多难忍、难堪事，何妨哈哈一笑，将名利得失尽付笑谈中？每日光明如煦日，和悦如春风，一定可以青

春永驻，长命百岁。

△ 在佛教里面讲忍耐，不仅要能忍合情合理的责求，忍一时一地的折磨，更要忍受脖情逆理的误解，把忍耐当做是诸佛菩萨的慈悲教诲、福报修持，在其中肯定自我的道德人格，肯定真理正义终必水落石出的信念。

△ 忍耐是潜移默化的功夫。忍一时之诟辱，便能夷灭自己一时之戾气，修一世的忍耐，使能默化他人一世的顽冥。百炼钢之所以能化成绕指柔，全凭“忍”字一诀。

△ 一个真正的佛教徒，对人生要有六种观想：
以退为进，以无为有，以空为乐，以施为舍，
以众为我，以教为命。

△ 施者的境界，比受者更宽大，施者所获得的快乐，比受者更丰富。唯有分享快乐给人，唯有懂得报恩的人生，才是有意义、有价值的人生。

△ 如何把过去坎坷的命运，改变成未来美好的命运呢？
1. 改性：把暴躁的脾气，改成柔和；将孤僻的性情，改成随缘。
2. 换心：把坏心换成好心，把恶心换成善心，把邪心换成正心。
3. 回头：退一步想，海阔天空。
4. 转身：凡事留个转身余地，世界多么宽广辽阔！

△ 讲勤俭忍耐，不但要勤于学习，勤于劳动，勤于做人，勤于修行，还要能忍耐、忍辱、忍苦、忍气、忍难，方能见道。

△ 没有黑暗，哪有光明？没有罪恶，哪有善美？被人包容，显示自己的渺小；能容人才是伟大的人物。

△ 求法学道，也要学习知恩报恩，要随时赞美说好，心里常怀着感恩的念头，口里常说着赞美的言词，将我们有限的生命领域扩大，奉献热忱的心力，共同完成佛教的使命。

△ 人可以穷，内心不能穷。心里的能源取之不尽，用之不竭，会开采心里的能源，才是真正的富者。

△ 人的心中能容纳多少，就拥有多少！用佛心看世界，世界即佛国。

△ 随缘生活，随遇而安，随喜而作，随心自在；随理说话，随人相处；随时替人服务而不计较代价，这是住世的涅槃生活。

△ 能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。

△ 佛法贵在一颗平常心的运用，所谓“得未必尽得，失未必尽失”，“得失之间，存乎一心”。处在逆境中，能受用的佛法才是真佛法，能解决问题的佛法才是好的。

△ 有了禅，生活烦恼会减少，看法不会颠倒，矛盾差别的现象也可以统一起来。

△ 自我肯定，直下承担。

△ 凡事举一反三，思前顾后，扩大心胸，增加悟性，承先启后，续往开来。

△ 空、有，本体上是一样的，应用于社会上，“空”就是要具有包容性，“有”就是要具有创造力。

△ 人在学习的过程，要好坏全部接受，再自我过滤，调整。

△ 如何成大器？——受得住气，经得住烦，
受得住苦，耐得住劳。

△ 忍耐是一种阴德，可以增加福报。有人欺侮你，冤枉你，不必伤心，要欢喜，他为你送来了福德。

△ 学佛的人，要学习佛陀的慈悲，要以大众的安乐为安乐，对于宇宙世间，要能知足、感恩，要有”我能给别人什么”的胸怀。

△ 如何摆脱命运的控制，开创自己的人生呢？
要培养正确的观念，树立坚定的信仰，广结良善的人缘，严持清净的戒律。

△ 要创造快乐的人生，以感恩心、慈悲心、知足心、惭愧心来对待世间的一切，以众乐为己乐，培养“荣耀归于大众，成功不必在我”的器宇。

△ 被人冤枉，受人委屈，没有关系，时间会洗清一切。任何人冤枉我，欺侮我不要紧，因果、佛菩萨不会冤枉我、欺侮我。

△ 唯有将心胸作无限的扩大，将眼界作无限的伸展，才容易达到人与人、人与事、人与物之间的沟通交流。

△ 我一生收获最大，给予我最有帮助的就是“忍耐”，很多人做事会失败，就是因为没有忍耐。“忍”是力量，有力量才可以去承担一切，对抗境界。能忍的人才能“观自在”，观人自在、观事自在、观境自在、观理自在；反之则一切都不自在。

△ 我赞成器官移植，与其让身体被虫蛀、腐烂，不如将有用器官加以移植，让别人能延续生命。人生在世都有缺陷，何必要求死后一定要“全尸”呢？

△ 委屈求全识大体，谦虚忍让多学习，
随喜功德莫忌妒，广结善缘施欢喜。

△ 成就的过程就是耐烦、耐久、耐屈、耐苦！

△ 从忍中我执才能去除，要有坚忍的力量。

△ 不要把出世的思想，完全加诸于每一位佛教徒身上，让他们有消极厌世的想法，我们应该把乐观、喜悦的佛教，来增进他们的幸福，增进他们的道德、慈悲、使他们的生活更美满，这才是真正佛陀示教的真谛。

△ 菩萨所到之处皆令众生欢喜；经典中记载有金刚喜菩萨，禅悦芷菩萨和欢喜地菩萨等

△ 学佛本来就要欢喜，快乐的人生为何要苦苦恼恼？学佛除自受用外，也要他人受用及欢喜，而非只有自己欢喜。

△ 年青的佛教徒应具有国际性格：主动、包容、喜悦。

△ “培才爱才”是为人主管者爱护属下，提拔属下，凝聚团体力量之基本胸量。

△ 修行容易遇师难，不遇明师总是闲；
自作聪明空费力，盲修瞎练也徒然。
明师或大善知识的条件是：
1.他自己要能证悟。
2.他自己要通达真理。
3.他要有慈悲心，肯教人。
4.他要方便权巧的为你讲说。

△ 真正有为的人，做事要做难做之事，处人要处难处之人。不必在人我相处的时候斤斤计较，人我之间常常都是为了利害得失，有时好朋友反目成仇，甚至亲人眷属在利害得失上都会互不相让。如果希望太平无事的话，最好要能大家都忍一点，所谓“忍一口气风平浪静，退一步想海阔天空。”

△ 世间上最美好的东西，不外“欢喜”，故用欢喜心来做事，无不成就。

世间上最珍贵的举止，不外“结缘”，故用结缘观来待人，无不成全。

世间上最持久的力量，不外“忍耐”，故用忍耐力来处众，无不成效。

世间上最坚固的行为，不外“愿力”，故用愿力行来工作，无不成事。

△ 慈悲喜舍遍法界，惜福结缘利人天，
禅净戒行平等忍，惭愧感恩大愿心。

△ 宁可无寺庙不可无事业，
宁可无学业不可无道心，
宁可无能力不可无热力。

△ 所谓“人缘”是敬人者人恒敬之。

△ 解在一切佛法，行在一门深入。

△ 若要了解自己，请观摩别人的行动；
若要了解别人，请观摩自己的心灵。

△ 要在众生身上学习断烦恼来成就自己的道业。

△ 凡事观照美才能自由自在。

△ 在软弱时能坚强不屈，在惧怕时能勇敢自持，在失败时能毫不气馁，在胜利时能谦虚温和。

△ 学习在风暴中站立起来，而又同情那些跌倒的人。

△ 真正的伟大是单纯，真正的智慧是慈悲，真正的力量是柔软。

△ 我与人为善，凡事不退缩、不灰心；不计较别人的过失，能包容意见与我不同的人，并普广结善缘；对用人我不会多疑，也能付予权力信任对方；有时徒众在处事上，不如法时，只要他能说出他的道理、看法、意见，我一定不会坚持自己的原则，反而会去接受，并改变自己的观念重视民意。

△ 千锤百链出深山，烈火焚烧莫等闲；

粉身碎骨都无怨，留得清白在人间。

石灰从山里面开矿千锤百链，然后送到窟里面烈火焚烧，烧了以后出厂去为人家粉刷墙壁，粉身碎骨都无怨，为什么，为了留得清白在人间。因此人要学习石灰，要经得起考验。

△ 失败是非常重要的时刻，因为她是重新体现自我真实价值的最好时机！

△ 要把自己看得淡但不冷落别人。

△ 现在举世大众，不喜欢悲惨世界，不喜欢冷酷无情，那里能洋溢着庄严与欢乐，那里就拥有最多的众生；乐观不是消极的享受，是积极进取的利人；牺牲享受，享受牺牲，这是现代的精神。

△ 学佛最高目的是度众生，要先有智慧。

△ 平常心乃一切当然，一切本来，一切公平，将有限化为无限，把有执化为无执。

△ 在团体中要人家注重，除才华、负责、忠诚外至少要经过十年的历史才会受人肯定，多层面的充实和广结善缘，是时下青年要积极修持的。

△ 一个有力量的人，他的价值观是建立在对自己的肯定之上。没有信心的人，才从外在的环境找寻自己的价值。幸福的人，不从计较比较上去贪求别人给予，而是肯定知足的奉献人群！

△ 失意时泰然，得意时淡然，有事时斩然，无事时澄然，处人时蔼然，能如此凡事就超然了。

△ 佛教讲究行解并重、福慧双修，动静一如，悲智双运的融和德行。

△ 只从柔处不从刚，只想好事不想坏；
服务勤劳不后退，谦和恭敬满芬芳。

△ 凡事不要操之过急，采低姿态较易生存。

△ 如何处理感情呢？
1.我们要“以智化情”，用理智来净化感情。
2.我们要“以慈作情”，用慈悲来运作感情。
3.我们要“以法范情”，用礼法来规范感情。
4.我们要“以德导情”，用道德来引导感情。

△ 以情恕人，以理律己。

△ 规定要严，执行要宽。

△ 生活要佛法化，信仰要理智化，处事要平和化，修持要日常化。

△ 人在山林，心怀社会；立足此地，放眼世界；身居道场，普利群生；天堂虽好，人间更美，法界无边，家庭第一；今日一会，无限未来。

△ 任难任之事，要有力而无气。
处难处之人，要有知而无言。

△ 无常很好，无常所以变幻，坏的可以变好，怎么不幸的命运，因为无常它会否极泰来，时来运转另有生机，因为无常，所以命运不是定型的，让我们撒布欢喜的种子。

△ “朋友十剂”：好心一片，爱语三句，忍耐一时，慈悲一切，布施一半，信用十足，感谢三分，体谅一点，恭敬十成，方便不拘多少。

△ 世界上什么人都可辜负我们，惟有因果是不会辜负我们。

△ 无常很好，有无常才有希望、未来，否则一切定型了反而不好。

△ 一个人的“性格”就是“命运”，要改变命运，先要改变性格。

△ 初见三句话，相逢一微笑，平时多关心，凡事要明理。脾气慢半拍，吵架一回合，主动解决事，大家不生气。

△ 处世之道：不忘初心——对信仰
不请之友——对佛教
不念旧恶——对朋友
不变随缘——对社会

△ 日常生活中，一个亲切的笑容，一句鼓励的赞美、一点举手之劳的服务、一片真诚的慰问关怀，都能给人莫大的快乐，增进彼此的融洽。结缘，使我们的人生更宽阔，命运更平坦，何乐而不为呢？

△ 处世的秘诀，就是学吃亏、肯结缘，凡事以服务为本，助人为先。

△ 被人利用，不是坏事，能被人利用，表示还有一些能力，还有存在的价值，对社会人类尚能提供微薄的力量。

△ 如何自我修持，才能健康长寿呢？
吃得粗，吃得少，吃得苦，吃得亏。
起得早，睡得好，七分饱，常跑跑。
多笑笑，莫烦恼，天天忙，永不老。

△ 初用心难，妄想习气，不能放下。
老用心难，百尺竿头，不能进步。

△ 欲得佛法实益，须向恭敬中求，有一分恭敬则消一分罪业，增一分福慧。

△ 有志者自有千方百计，无志者只有千难万难。

△ 有志的人，一句话也能使他长进，正象刚发芽的竹笋，寒风冷雨也能助它成林。

△ 法执不是精进！

△ 一个人的境界要不断的提升，思想要不断的开展，否则不发挥，不进步则易老化。

△ 宁可没有用也不能没有慈悲，对众要给予亲切、关心，方便的为其服务，不可用慢心，轻心的态度来做事。

△ 不可老是停滞在凡夫俗子的阶段，身为人天师范，除能力、智慧外，容人、度人、助人、用人、信人的度量是不可缺乏的。

△ 在学习的过程，成长的阶段里，所遭遇的挫折、灾难，并不见得不好，有时早临的逆境是一种福。只是要在困难中得到教训，来激励自己的未来，此才是挫折的代价。

△ 凡事一切靠自己多发心努力，因为成就不会从天上掉下来的。

△ 使我们成功的往往都是来自敌人的攻击与打倒，所谓光明一定要在黑暗中才能显现出来。

△ 无论做什么事，不要气馁于最后一次，可能成功的机会就在这一次。

△ 顺我的固然是助我成功的善知识，违逆我的，打击我的，又何尝不是助我成功的有力原因。

△ 如果看不淡别人对我的毁誉，很难得到伟大的成功。

△ 不自骄、自卑，经得起磨炼，受得起挫折，成功即在眼前。

△ 行者：沉得住气，忍得住苦，耐得住劳，守得住道。

△ 未经无情的溅打，又怎会激起美丽的浪花呢？

△ 谁说佛教是老人的宗教？佛陀三十一岁已证悟，阿难和舍利弗也是青年弘法，玄奘二十六岁入印度求法，惠能

二十四岁证悟禅道，妙慧、龙女及善财童子皆是菩萨道的精进青少年。

要虚心求教，自己的毛病要有人点破，才会进步。

△ 不记恨、怨尤、怀慈心、有悲愿，能受苦、耐劳，这是成功的要素。

△ 爱的净化是慈悲，爱的提升是智慧。

△ 委屈、苦难、逆境、忍耐都是成长我们的肥料！

△ 别人肯发心要求我们，是我们的福气，多一份要求，我们就会多有一份收获。

△ 有时需要把“理”收起来，不要讲理，“受！受！受”接受规则，在接受中，道就在当下！

△ 只要有心处处都是学习的环境。

△ 奉献有多种法门，出钱是初品的功德，出力是中品，讲好话是上品，内心的尊敬和欢喜是上上品。

△ 修行四门：修身修口修佛心，修自修他修人我，
修时修地修密行，修福修慧修禅净。

△ 发心以成就别人来完成自己，这就是慈悲忍辱。

△ 唯有勇于革新自己的人，才有光明的人生。

△ “成就甚深平等忍，增长如空大慧心；
常乐忍辱柔和法，安住慈悲喜舍中。”

△ 内在的苦难增进我们的智慧，外在的苦难增进我们的福报。

△ 慈心悲愿，是现代僧青年最重要的修养，因为一个人有慈心悲愿，就不会生起瞋恨心。

△ 对于讥讽毁谤，要把它看做庄严自己福德智慧的逆增上缘，千万不能让它激起瞋恨心。

△ 我们要把一切外来的横逆与侮辱都看做学法途中的逆增上缘。顺境固然可以成就我们，逆境也可以考验我们。不要只求在顺境里一帆风顺，有信仰勇气的人应该经得起狂风暴雨的吹打，抵得住一切魔障的攻击破坏。

△ 佛法的智慧，是我们参学的目的。名利得失不必计较，是非人我也不应执著，在佛法里熏陶出智慧，才能远离愚痴；挥舞慧笔弘法立说，才不会成为佛教的闲人。

△ 学佛的人，要以有限的时间，充实无限的生命；以有限的时间，发挥生命的价值。

△ 布施、持戒都不及忍耐的功德。忍耐不是消极的退让，是更积极的担当！我们要忍耐自己的主观执著，成见私利，意气和情绪，委屈自己尊重多数人的意见，顾念佛教和大众的利益，为教要团结合作，佛教还怕没有前途吗？

演培法师的慈悲叮咛

△　修行证果——如何了解佛法的理论，固然很重要，但佛法不唯理论的说明，而更重要的是如何的依法实践，唯有如法的实践，为能证得所要证的圣果。

——摘自“三宝歌解说”演培法师

△　慈悲为本的人间佛陀，虽以度一切众生为其心愿，但毕竟是以人类为所教化的主要对象，可知佛对于人是怎样的重视，我们又怎可自暴自弃？

——演培法师

△　挂名而不负责，会受良心谴责。

△　要以必死的人生，不但为自己求得生命的解脱，更要造福社会的广大人群，甚至度尽苦海的一切众生；唯有这样，到得最后不得为死，这才死得有价值、有意义。是以做人不应怕死，更要正因必死，理当运用将要腐朽的生命，多做利己利人的大事，不要“空在人间走一遭”，不要死得毫无价值！

△　不论什么人，甚至有缺陷的人只要有勇气与毅力，仍可为人群做出有益的事业。佛法说罪恶极为深重的人，只要肯改过自新，将来还是可以成佛，做人千万不要想象自己是块废料。

——演培法师

△　自修固然要紧，化他也不可忽略，二者并重才是佛法正道。如每一佛子皆以自修为主，佛教怎能化导社会？

△　人如欲望太高，超过人生所需，那就难以保持清高的人格。

△ 很多人本可成就很大，但因骄傲反而失败，不能开拓更光明的前途。有人看来无能，但因他的谦虚，反而获得成功。

△ 佛法行者求取　解脱道,如专有赖他力,有违佛陀慈意,佛陀本身，就是靠自力而成无上正觉的！

△ 人类不断在进步，这是事实，谁也不能否认，用于一切在进步中，佛教所说创造人间净土，不同样可以实现在未来时代，又有谁能否认？我坚定相信有这么一天的到来。

△ 人与人之间决不能有所怀疑，怀疑是那些发生不和谐的主因。

△ 什么事情发生，决不去与人争，不但常可得益，且会使人留下难以忘怀的好印象。

△ 没有黄金不去追求，有了黄金应加善用。

△ 愿诸广大人群，奉行自通之法，以促进人与人之间和乐生存！自通就是以己之情，通他人之情，凡是我不愿意别人加之于我的事，别人自亦不愿我所加之于・

不要总以为别人不好，唯有自己是对的。

圣严法师之法教

△ 信佛学法敬僧，三宝万世明灯，提升人的品质，建设人间净土，知恩报恩为先，利人便是利己，尽心尽力第一，不争你我多少，慈悲没有敌人，智慧不起烦恼，忙人时间最多，勤劳健康最好，为了广种福田，那怕任怨任劳，布施的人有福，行善的人快乐，时时心有法喜，念念不离禅悦，处处观音菩萨，声声阿弥陀佛。 ——圣严法师

△ 多听多看少说话，快手快脚慢用钱。 ——圣严法师

△ 道心第一、健康第二、学问第三。 ——圣严法师

△ 大鸭游出大路，小鸭游出小路，每只鸭子都有自己的路，而且小鸭也能够象大鸭一样，从河的此岸到河的彼岸。——圣严法师

△ 不论是修净土或修禅宗，只要把握住一个要点“少”或“不要”为自己着想，要为别人着想，心就可以清净，你如果是为了只求自己往生西方极乐世界，不管别人，这就跟阿弥陀佛的悲心完全相反，不能到达识觉性园的境界。 ——沈家桢博士

证严上人之善护念

△ 佛陀在将近三千年前曾说过："头目髓脑悉施人。"现在科学证明，只要你肯布施，你的皮可以移植在别人身上；你的眼睛可以用在别人身上；甚至连骨髓、肝肾、心脾，都可以移植捐赠。既然身体上的器官都可以布施出去了，那身外之物还有那一项舍不得的呢？如能做到这样，就是无贪，所以佛陀说："若有智慧，则无贪著。"

△ 生后将躯体捐出乃生命的延续，而绝对没有一个要救人的人还下堕地狱，佛陀亦曾头目髓脑悉施人。

△ 只要宽大心胸，什么事都能忍，自然有事化无事，一切事业就可以成就；去掉了人我是非，人我是非的力量就是我的力量。所以说忍是我们成就事业最重要的依据。

△ 诵经是问路，从经义中明白道理，就照著去力行。念佛是体念佛心，启发良知、发挥良能，从改造自己到净化社会，活泼积极、正确的做法和观念，可以改变很多人对佛教徒"光念经拜佛，不问世事"的偏差看法。

△ 净土不是佛成就后，给众生发愿往生用的，而是众生应该共同来成就净土，庄严净土才对。

△ 我们每个人都有同样的愿——希望能净化人间，净化社会，希望我们看到的、所接触到的都是好人，都是菩萨，你要看到好人，就必须要自己先做好人，你要求菩萨，接近菩萨，那就必须先自己当菩萨。

△ 合抱之木发于毫亡，来生福报造于今世。

△ 人多力大福就大，一支再大的蜡烛，它的光度还是有限，

而一支小蜡烛在点亮之后，能同时引燃千万支蜡烛，这千万支的烛光，就可照亮各个角落。

△ 人世间有许多外境事相、人我是非，我们要藉境、藉人、藉事，好好锻炼自己的心，并且时常反观 自性。若逃避现实，舍离事相，或处处计较，则时时烦恼，不得自在欢喜。

△ 学佛不要光看光听而不做，道理和生活不能融合在一起，那事与理就完全脱离了。

△ 我们要多发愿，发愿就会有力量，所以说发多大的心就有多大的福，发多大的愿就有多大的力，希望诸位多用心！

△ 学佛先从我们的心学起，修行也要从我们的心修起，救世也要从我们的心救起，如有这份慈悲周切的心，我们就是真正的佛弟子，真正具有菩萨的精神。我们在拜地芷王菩萨，其实是拜我们心中，自性地芷的本能——大愿；念观世音菩萨是念出我们心中的本具良知——慈悲来。

△ 我们如能了解拜佛、学佛的意义，即能成就这份佛教的事业，我希望大家能提出这份真诚的意愿，以佛所教化的大乘心，来普济一切众生，立地芷王菩萨的愿，发观世音菩萨的心，那么此刻的我们，人人都是地芷王菩萨，个个也都是观世音菩萨了。

△ 佛陀辛辛苦苦的教导众生，只是为了一大事因缘，故出现于世。经云："佛陀出现人间，是为大乘作因缘。"大乘的因缘就是教一切众生发大乘菩萨心，使一切众生直到佛的境界，这也是佛教教育的唯一目标。

△ 在静思中，深刻的体悟佛陀的智慧，凝聚成慈悲的法爱，

活用于生活之中，创造和谐、园满的人生！

△ 佛学讲的是精神，所谓“失之毫厘，差以千里”，一讲偏就差了。我们的佛学研究不汲汲于自求解脱，也不在文字上钻研下功夫，我们的研究目标是要告诉大众人性是什么？和佛性最近的原理在那里？就在身体力行。

△ 穷，作人志不能穷；富，作人志更要富。

△ 有愿放在心里，没有身体力行，正如耕田而不播种子，皆是空过因缘。

△ 不要去抱怨现在的世间怎么样了，人心彼此的感情怎么样了，倒是应该从这里生起一种很强的想法：因为现在的社会是这样子的，所以才更需要我们去从事一番作为不可，也是召唤我们该积极服务众生、实践理想的好机缘。

△ 人何必一定要等到有足够力量的时候的时候才去布施行善？只要有因缘，那怕是一点一滴的力量，也要赶紧把握去付出，只有在力量与因缘两相会合时，才可以成就无量功德啊！

△ 在人世幻海中，聚散离合都离不开“因缘”，有缘才能成就一切，前世若没有深结法缘，今生相见不能起共鸣，所以“佛不能度无缘的人”；我们除了惜福、惜缘之外，还要广结善缘。

△ 常言道：“佛度有缘人”。有缘二字的意义，实在应包含善根、福德以及因缘。放眼看今天的社会，许多人福报宏厚，但不见得有善根去探求人生的真理。有些人虽具有善根、福报，却不知如何行菩萨道？

△ 以菩萨的心用在家庭教育上，用菩萨的智慧来教育子女，培养孩子的慈悲心，转聪明为智慧；以妈妈的爱心来奉

献社会，把爱自己子女的那份狭隘的爱心，扩展到社会上，把世间苦难的众生，当做是我们的儿女一样地爱他

△ 有作事就有烦恼！人际关系是最难写的一篇文章。佛陀事事教我们要无我，无执方可好好作下去。我常想像我只是一头牛，只负责耕犁，况且越多 烦恼可产生更多智慧，娑婆世界无烦恼，佛陀不会发愿来此成佛。

△ 有些人总认为只有专心念佛，不管世事才可了生脱死，这是不正确的。在《弥陀经》中有句话说："不可以少善根福德因缘，得生彼国。"什么是善根呢？就是慧；对佛教的教理不去追究，透彻众生本身的心源，又怎能得生彼国呢？众生的心一片糊涂，要如何才能得生彼国呢？一定要有大善根；除了大善根外，还要有大福德，这个福德也就是广结众生缘，完成菩萨的道行。

△ 为什么我要用慈济来表现佛陀的精神呢？因为释迦牟尼佛出现在人间，四十九年的讲经，直到将入灭前七、八年间，讲的是《法华经》。《法华经》佛陀讲了七年，我们一字一拜，字字称妙，句句称宝，真是妙法啊！《妙法莲华经》可以 说是佛法之宝，因为《法华经》是佛陀的本怀。所以说，《法华经》是佛佛道同，每一尊佛出现在人间，也就是为了讲《法华经》。《法华经》的全部精神就是要教我们行菩萨法。

△ 真正的舍，要像朝露一样，明知自己瞬将灭亡，但他毕竟还是用他微弱的力量，滋润万物生长。

△ 人如发一份菩萨心，虽然尚有一口气存在，让人来"节节支解"，尚能不生瞋根，何况一息不来？如能把器官捐赠给需要的人，移植在别人的身上，亦如延续自我的生命，那是何等有价值啊！

△ 菩萨是生活在愿力中，他有一分愿心，虽有疼也会疼得“疼快”，如果没有这份愿心，那就会很“疼苦”。说苦的人是因为他不能堪忍，愈是不能堪忍的人，愈是疼苦！

△ 心的无明，莫过于瞋。世间的盗贼偷东西不一定会把东西偷光，但心中的贼，只要你一念瞋心起，就可把一切功德偷得无影无踪。

△ 我们如果能把是非当成是一种笑话，不要把事情当作是非，那么事情很快的就会过去，如果把事情当作是非，那永远都会很痛苦。

△ 我们应该提出爱的精神，去原谅别人，即使别人真的在骂我，也该提出这份爱心去原谅他，这样子日常生活就会过得很快乐，这也就是在惜福啊！你能付出爱心就是一种福，你能消除这些烦恼就是慧，所以说福与慧双修并不难啊！

△ 每个人的精神领域都很大，只是被既有的观念所捆绑，无法开拓新境，应该有包容心，领域自然会拓展。想要提升自己就必须以佛心看人，所谓的信仰就是尊重他人，这也是提升自我的基本观念。

△ 信佛必须皈依三宝，学习佛陀的慈悲与智慧，以佛心为己心，师志为己志。我向来不著重仪式，只希望你们皈依后将凡夫心转换为佛性，狭小的心量化为宽广的度量，清除心中的垃圾，使心为“惜福屋”，用心生活，再差的环境也能适应、自在，获得真正的轻安与欢喜，能以包容心看待复杂的世相，如此佛心即己心。

△ 绝处逢生，是福不是祸，凡事要往好处想。

△ 要像水一样，性柔而韧，随方就园，以平常心来看得失、

成败、和顺、褒贬，懂得谦卑礼让，像水不耻低下一样的无争自在。

△ 受海浪拍击的沙滩，因为承担，所以细致美丽；被山隔挡的白云，因为退让，所以自在轻灵；白云悠悠，鸷鸟争飞，何等洒脱自在。

△ 人，原不必飘零，不必流离，向生命最深处，最虔诚处寻，必定也有一股生生不息的力量，促使我们向永恒的圣域超越！

△ 看似卑微的野草，竟能拦风截沙，紧紧抓住土地，默默发挥保持水土的功能。

△ 我们讲话时，要很细心谨慎，语气要委婉，尤其是发怒的时候，更要记住自己是佛教徒，应严守戒律。

△ 经书看得多若慢心重，就像一杯装满脏水的杯子，再也容不下任何事物，要将自己杯中的杂质去除，空出杯子，才能随时接纳任何事物。

△ 慈济永远没有末班车，不怕起步迟，就怕原地踏步不走。

△ 心静如水，即使以最锋利的刀画过，也不会留下一丝一毫的痕迹。

△ 学佛的人更应学习"手划虚空、划过无痕"的心胸，则呈现在眼前的便是一片海阔天空！

△ 要放眼看整个虚空，不要只看一粒微尘，我希望人人都能舍弃自我，成就大我，任劳任怨，做一个苦干的人。

△ 不做灿烂的烟火，一闪即逝。要做穿石的滴水，以平常心、恒常心、精进心，做一个真正的慈济人。

△ 业消福随到，心开运就转。

△ 一个人的力量虽然微薄，但是生命中所拥有的信心、勇气、希望和快乐，却是取之不尽的源头活水，除了营养

自己外，更可以分享他人。

△ 要造罪很容易，要消除业障却非常难。好比把一张棉布放入墨汁里，墨汁很快会循著棉布往上吸，若要除去污点，除非洗烂了那块棉布。为何不事先把棉布收放好？为何等到沾染污点，才想到要清洗呢？把布收好多容易！要清洗它多难呀！

△ 一般人忏悔只在佛前忏悔，佛很慈悲，你忏悔了不改，佛也不会怪你！真正的忏悔是对人忏悔，不仅理忏，而且是事忏，方可事理圆融。

△ 人事的磨练——把它当做是耐性的试链，藉它向自己的体力挑战，把它视为抒发身心的一中享受！

△ 在路上我们都愿意三步一拜了，为什么在对人讲话我们不谦虚一点呢？路头都愿意拜了，为何人与人之间却不能和睦相处呢？

△ 朝山，朝就是方向，把自我的心，自我的身，自我的行为，朝著一个目标，方向前进。山表示德高，德高如山。我们的心要培养这份德，就必须像山一样，所以朝山是向著我们嵩山的心德去拜，也就是说朝我们自性的高山。

△ 要将是非当教育，不要将人事当是非。前者能将种种不顺心的行为转化为一种重组自我的利器；后者只会让你觉得人生很苦而已。

△ 纯正的心不怕别人来毁谤，只要做得正，做得诚，任人怎么去毁谤，反而更能升华我们的人格。

△ 非来变为是，恶来即成善，任何是非皆善解之，即无是非。听到任何是非，皆视为修行之增上缘，万万不可堆积在心上长无明草。

△ 尽人事听天命，不要把“难”放在心里；人要克服难，不要被难克服了。

△ 修行并不是为了逃避，也不是为了自我，佛陀是为众生而来人间现相修行，不深入人间救度众生，他也成不了佛，所以说人多的地方好修行，只要我们能把直心当道场，那又何必一定要万缘放下，离群索居才能修行呢？

△ 做善事表面上看来是在利益他人，
其实真正获得利益的是我们自己。

△ 善是利益他人，德是归向自己。

△ 佛是大医王；法是药，僧如看病的护士。佛、法、僧三宝，就成为我们治疗这些心病的依靠。

△ 最灵感的佛是活生生的人，你要求身外佛的灵感，倒不如来求自身佛的灵感。更进一步要做到人家有困难来求你时，你能有求必应，如此你就是现代活生生的菩萨了。

△ 一朵莲花种在心田，平常心情悲欢随缘。

△ 多和病人讲一句话，虽然只是一句，但是对病人而言，却是关怀无限的表示。每和一个病人多讲一句话，就是多念一声阿弥陀佛。

△ 用真善美来导正社会，比挖社会的疮疤更重要。

△ 人唯知道有来春，所以留着来春谷，
人若知道有来生，自然修取来生福。

△ 钻石虽然光彩夺目，却只能供人赏玩，对社会人心丝毫没有益处；反而不如石头，可以铺路、奠地基，充分发挥福利人群的功能。

△ 父母是堂中活生生的佛，是真正能接受你的供养，能让你造福，受福报最灵感的活佛啊！

△ 以初见师父的欢喜心对待公婆，用对师父的爱心对先生，如果把这一份恭敬谦卑的心用在家里，这个家一定和谐。

△ 实实在在的道，不是看来的，也不是听来的，是在看来、听来之外，还要真正的去做——只有确切的行为，只有实践，才能表达出他的真道。

△ 知足心最乐，感恩心最美，而善解心更使人常保欢喜，常存此三心，自然平安喜乐，气质优雅。

△ 真正自爱的人，是不会与人计较的。自爱不是私爱而是没有自私的爱，若能自爱相对的也能对他人尊重，如同天秤的两头，一头下垂，另一头就上提，你若与人斤斤计较，人格就会低落；你若谦恭低下，人格就会昇华。

△ 多替别人着想，以体贴心待人，则别人亦会以体贴的心回馈，那么快乐将不求自来。

△ 只要顾好自己的心，心善运开，运开福就来，自然诸事顺利，身心轻安。

△ 若太偏执于静者，其心境会象槁木死灰一样，没有一点儿生气，如此修行实在也是太可惜！

△ 帮助他人便是在成就自己。

△ 现在的人只求道理，不懂事理，若人生道路不通，人与人之间无法融洽，顺和遵守礼节，还谈什么道理呢？

△ 凡事只要讲对一句话，做对一个动作，转一个心念，则天堂时时在身边。

△ 佛法是真正活泼的教育，学佛是要学得解脱、自在，而非增添心灵的执着挂碍。

△ 千经万论，无非要人拿出虔诚、恭敬，庄重的心去行。

△ 宽却肚肠须忍辱，豁开心地任从他，
若逢知己须依分，纵遇冤家也共和。

△ 心中有清流，行中有和风。

△ 慈济响应环保，更注重心里的大扫除，不是只在佛前忏悔，更要切实去做，形成社会一股清流，佛教的真理是落实在生活上，应即时去做。

△ 我们是“焚化炉”，别人把“垃圾”（烦恼）倒给我们，我们把它处理掉。

△ 人生最幸福的人就是能宽容与悲悯一切众生的人。能舍才能得，人生在世，要做的事实在太多了，何必再去计较一些小事呢？既然是取之于社会，就应用之于社会，我要对社会多做一些实质的回馈！

△ 没有人事是非叫做“无心”。无心伤害他人的人尚可原谅，有心接受伤害，并常常烦恼的人，实在是不可原谅。

△ 人与人之间，难免有不同的习气，不同的形态，我们对待人，一定要隐恶扬善。在言语中没有坏人，设若他人有缺点，也要善意的不传是非，将其掩盖。

△ 我们可以在自己的思惟中追求自我的完美，却无权往外求别人的完美。

△ 人与人之间的交往应该执礼，尽管礼节是一种表相的形态，但就是因为有礼节的形态，才能呈现人间善美的具体形态。

△ 人于人相处日久，容易熟不拘礼，一旦忘记礼节时，言语之间即容易发生冲突，如果任其发展，就会“恨由爱起”，千万怠忽不得。

△ 做善事应该象吃饭一样，自然平常不必刻意为之；布施过程中起的欢喜心，就已是受用不尽的无量财宝。

△ 大慈悲为室、柔和忍辱衣，诸法空为坐，处此而说法。

△ 将自己当成一块生锈的废铁，勇敢地投入“人事的熔炉”

中去焠炼成钢，如此才能真正造就一个经得起考验的活菩萨，也唯有如此才不辜负佛陀慈悲应世的本怀。

△ 心中有爱，才会人见人爱。

△ 凡夫迷于现在，后悔过去；
圣人觉悟现在，解脱未来。

△ 原谅他人就是善待自己。

△ 该做、能做，就去做。

△ 学佛的人，不一定要到佛寺里拜佛祈求，若能敬奉堂上的活佛——双亲，就是最好的学佛者了。

△ 若遇到挫折失败，只要肯用一点爱心、耐心、包容的心，必能迎刃而解；若能常保内心那片净土，对人常怀感恩之心，将会发现自己其实是最幸福的人。

△ 在挫折中成长的人是有福的，因为你可以避免自己在下次摔得更重。

△ 好事不能少一个你，坏事不能多一个你。

△ 佛法是应社会所需，是一直在编纂中，我们即时编我们的佛法，我们就是主角。佛法要新陈代谢，更新血轮使它落实于现代，才能接引更多未进佛门的善心人士。

△ 亲得离尘垢，子道方成就。

△ 尽管你念佛很虔诚，念珠也念得发亮，但人却无法拿出这份佛心、菩萨心，也就是在欺骗你自己，自我欺蒙是个佛教徒，却只会念佛而没有佛心，不会去做真正救人的工作。

△ 慈济不止于救助贫困，更鼓励贫困者能自行摆脱困境。

△ 有一仓库种子的人可以种一仓库，有一包种子的人可以种一包；有一把种子的人可以种一把；只有一颗种子的人也不要吝惜这一颗种子，因为“春种一粒粟，秋收万颗子”啊！

△ “好事做成等于无事”，行善即罢，挥挥衣袖；不带走一片云彩，心情是逍遥轻安而自在的，这就是最上乘的无相布施。

△ 其实爱心并不单指去爱别人而已，它主要的是爱护自己的心，照顾好自己的念头。把自己的心照顾好，自然你所表现出来的，会让人家觉得你很可爱，你如果能照顾好自己的心；自然就不会和别人计较，就能不断付出。

△ 如果让学生素食两年定能脱胎换骨，不但身命健康，连慧命也得救。大家千万不可疼惜学生一时的口福，而败坏了他们一生的口德。人若失去悲悯心则慧命也不会健全，必须用智慧启发，引导孩子们向善，才能具备美善的气质。

△ 舍是舍掉物欲、舍掉挂碍；
得是得到自在、得到大解脱。

△ 菩萨的爱如一杯清水，清水之爱不知不觉，不必对方知道你时时关怀，爱得对方快乐，我也没烦恼。

△ 菩萨十地，初欢喜地即慈悲心。

△ 一切的道业都必须由忍做起，忍可以说是功德中最殊胜的力量，能忍才能殷勤精进的去修行，欠缺了忍，就会妨害了我们的精进。

△ 持戒的人不一定能忍辱，能忍辱的人一定能持戒，他被人骂不会起瞋心，看到物质不会起贪念，一切的人事是非，他会冷静理智的去分辨。在六度中能持忍者，没有什么事办不到的，所以说忍辱比持戒的功夫更大。

△ 一块废铁要再造成精利器具，必须先经过烘炉烈火的熔烧，锻炼；同样的，别人对我们的恶骂就像烘炉烈火在燃烧一般，如经得起烧、经得起打，那么纵然是块废铁，

也可以炼制成一样精美的利器，一个成功的人是经过千锤百炼而来的。

△ 善就是“智慧”，智是“分别智”，慧是“平等慧”；有了智慧，就有了善和美。

△ 修行并非所谓的长篇大论，也不是高深难解的抽象概念，而是如实且深切地了知人性的本然。

△ 活生生的往生，当下即是净土。死对宗教而言，为新生命的再启发；是舍掉旧的更换新的，走向更好的天地，故曰“往生”。

△ 一切言行举止，能精神统一，心念一致，就是禅定。

△ 父母对孩子只有义务，只能尽责任，没有权利；要多为孩子种福，以母亲的心怀来爱众生，以菩萨的智慧来教育子女，不要太为子女操心，这样无形中会加重他的业。

△ 为人父母，应以开导的方式，培养孩子的兴趣，不能以指令强加在子女身上，反倒苦了孩子。父母应以宽柔的心胸、智慧的眼光看待子女，让子女走他愿走、能走的路才好。

△ 慈济的精神是诚、正、信、实。

△ 最平常的人最富有。他没有事业的野心，他有自足心，他有时间去关心社会，去关心友情，他平易近人，也因此可以得到真正的友情，这种人生活最丰富。

△ 学佛的人即使是吃苦，也是苦尽甘来；不要时常咀咒自己苦，应常常为自己祝福，天神护法也会起欢心。人生在世间，不如意事十有八、九，而我们只不过是十之五、六而已，比别人幸福多了。你、我都应常常为自己祝福。

△ 若有病疼应该放开心胸，痛快的在病中种快乐的因；你应该高兴该生的病终于来了，我要赶快去受，受满了“业”

就消了。因此你应该很欢喜的去接受，疼疼快快的把“业”消掉。

△ 方便不能当随便用。

△ 人与人间要好好互相磨练，如遇到打击我，瞧不起我，委曲我的人，更应该感激他给我修行的机会，当著“我”是自矿山中挖掘出的一块璞玉，如果没有更粗更硬的石块来磨是不会发光的。

△ 磨人者受损，而被磨者光亮。珍贵的宝石是不怕被人磨的。

△ 道理在你心中，行为则在你手中。

△ “待人退一步，爱人宽一寸”，不论他人待自己如何，都要用包容的心胸宽待对方，宁愿自己吃亏也要让对方欢喜，绝不要因为想占便宜，而破坏了双方的感情，我们的心永远都要多留一些空间来关爱对方才是。

△ “内自修，外礼让”人人若能凡事以善解，不计较的心态面对，则自然事事顺利，家家吉祥了。

△ 母亲的心如菩萨心，是佛陀本怀，而有佛菩萨的地方，就是一片净土，所以有母亲的地方，就是一处温馨的净土。

△ 感化别人先要净化自己，净化自己才能让人肯定。

△ 有智慧的人懂得看别人的优点，没有智慧的人就会专找别人的缺点。

△ 懂得原谅别人的就是“有福”。

△ 父母公婆一句祝福的话，胜过于我们拜佛一个月，千拜万拜，比不上父母一句的爱。

△ 我们眼睛不要看物质，眼睛要看苦难的现象才能知足。

△ 不仅要悟道还要行道。

△ 惟有恒顺众生才能与众生结善缘，感动众生的良知。结

得善缘，增长智慧，永保欢喜心，这些都是快乐的泉源。

△ 发脾气的人与精神病患，没有什么不一样，只是发作的时间较短罢了。

△ 地块活动若得均衡调和，就不会碰撞；
人的气若能够"和顺"，就不会互相冲突。

△ 光说而不去实行，就是白说；
行而方向不真确，就是空行。

△ 佛教的精神与义理是无形的，必定要以有形的人事行动去表现，因此，我们学佛者必须要身体力行。

△ 学佛若只为自己，那就是放弃大我渐近小我，学佛是艰辛的，如果不敢承担辛苦，那便是逃避现实，是一种懦者的行为。学佛乃是发大丈夫心，行大丈夫事，非将相所能为也，我们要面对现实，对世间一切的人与事皆不恐惧，不怯懦。

△ 人若能和气，自身体内的一切循环，就能健康顺畅，对人和气，才能过一个真正无尤、无争、无虑的人生，所以学佛一定要学出一份和气。

△ 常有人说："我已经做很多了。"其实这种人一定没做什么事，因为他太自满、太自大、器量太小，象一件器皿，装不了多少东西就满出来了。

△ 坐而言，不如起而行。

△ 脚下若是走一步路带一步路，我想我们绝对无法"进步"。我们走过的路只有留下足迹，脚上并不会染到污浊的泥土。人的一生应该也是如此，纵然今天赤着脚在路上行走，沾染一些泥土尘埃，晚上也必须先洗净双足之后才可以上床睡觉。

△ 形直无不影端，声和自然响顺。

△ 智者不求财富，但求人生历炼。

△ 佛教象一个烘炉，慈济象一支铁槌，众生犹如铁块，不管是多么坚硬的铁块，一旦丢入烘炉里，自然会将它们熔化成软的物体，但光在烘炉里烧炼，仍然无法成器，必须再经过几番铁槌的敲打，才能够成就各式各型的器具，所以要成就精纯的人生，除了接受一番火炼，还要再经过无数次的锤打。

△ 如果要说我有一个法门，那就是只有“为佛教、为众生”，身体力行；在日常生活中要缩小自己，包容众生。

△ 站稳自己的脚步、修养自己的心胸、无代价地付出，不考虑自己的得失，就是正确的法门。

△ 当我疲累得坐立不住时，总想躺一躺休息一下，但是一到床上时，我就想到“不对！这个时候不是休息的时间”，于是马上起来。

△ 我们若能够发大欢喜心，为众生做事，即使分分秒秒不得休息，或时时刻刻都在劳动中，也会觉得欢喜，没有丝毫辛苦之念。若不喜欢做的事，即使在享受中，也会觉得非常无聊痛苦——发欢喜心，行菩萨道。

△ 守志奉道，发大欢喜心，具足信态，提昇勇气，一勤天下无难事，如此，世间就没有所谓无可奈何的事了。

△ 我们既然要学佛，必定要时时磨炼这份对一切众生不厌烦，对一切事业不倦怠的精神，时时欢喜，这才是真正菩萨的心胸，对一切众生时时起欢喜心，寄以大希望，这就是法华经的精神。

△ 我们若能够提起宗教的兴趣，拿出那些打球人的奋勇精神，把宗教兴趣投注于众生身上，将众生视如一粒粒的高尔夫球，将众生的环境当做一个个高尔夫球的球洞，众生再难度，也只不过是象洞与球的情形一样，要把球打入洞就必须一练再练，摆好姿势耐心练习，锻炼好这

份打球者的精神。

△ 基督教、天主教都是利益人生的宗教，我们应该包容一切宗教，时时赞美有益人群的组织，绝对不可划分人我是非的界限，一旦产生一条条的界沟，就无法宽容一切众生了。

△ 日常生活中，即使有几千万日的安定，也弥补不了几秒的疏忽。

△ 什么样的人最有成就感呢？我觉得在街道收垃圾的人最有成就感！第一是他们不贡高我慢，又守本分；第二是他们没有任何优越感及过份的希望。

△ 当你们在游览外界的风光时，不要忘了自己内心优美的本地风光。如果能够得到内心本地的无量宝芷，则一草一木何处不是极乐清凉的美境呢？

△ 我们不但在群众中必须谨慎自己的言行，而且个人独处时也不能松懈。

△ 上求菩提，下化众生，修炼自我，救济他人互相鼓励，彼此鞭策。

△ 以快乐的心情来追求菩提觉道，
以慈悲的心念来发挥爱的工作。

△ 学佛就是要学得无心接受是非，亦即是平常心、感恩心；对别人有意的伤害，仍然要无意去接受，我们若能训练到人与人之间无人我是非，就是真正得到心灵上的宁静。

△ 无心去往坏处想，听任何话都是好话。

△ 尚未来到的事不要想太多，已经过往的事不要留太多，心思要好好地系于法中，一切举动必须系念在正念中，以佛的正法为前提再去行动，事过境迁之后，“相过心无痕”。

△ 口头虚论只是佛学，身体力行才是学佛。

△ 若人人有正信的宗教——基督教有博爱的胸怀，佛教发挥慈悲的精神，则社会可以“不治而安”，每一个佛教徒若能将宗教的教化灌输于日常生活中，则行在人世间的道路上，自然不会偏差。

△ 慈济的美是因为有你，所以须对人包容、尊重。慈济的缺点是因为我，故而要鞭策自己，努力精进。

△ 学佛是要化解人我是非，将理运用在人事间，如果缺少行动的智慧，只在文字上钻研会越陷越深，就成了所知障。

△ 放弃人间菩萨道就没有佛法可学；千经万论都是在教人熄灭贪、瞋、痴，佛陀示现人间是为了净化人间，人心净化，当下即是净土。

△ 唯有更走近病人，才能更坚定其济世的心志；唯有不忍众生苦的心，才能更增益其生命的斗志。

△ 什么是君子？就是该我做事的时候，挺身而出，当仁不让。等事情圆满了，就退到一旁，只要众生平安。

△ 一粒米中芷日月，半升锅里煮山河，一粒米大过须弥山。

△ 生气是拿别人的错误来惩罚自己。

△ 经一番挫折，长一番见识；
容一切横逆，增一分气度。

△ 东方药师佛代表人生的光明和希望，西方阿弥陀佛代表对生命的警惕和鞭策；一则是人生的追求，一则是生命的观照，一是外炼的，一是内省的，两者不应偏废，才是究竟圆满的人生。

林清玄居士之菩提心声

△ 人生虽然是无常的，但只要每一天发挥最大的价值，无常也无可畏了！一直到死前的最后一瞬，还保持著向前的姿势，这是迈向净土最优美的姿势，也是体贴佛陀本怀，最有力的姿势。

△ 因为有限，所以涅槃要在生死中求；菩提要在烦恼中得，并不是生死之外另有涅槃，烦恼之外另有菩提；而是迷时为生死烦恼，悟时为涅槃菩提；现实世界与理想世界根本是同一个世界。

△ 修行的人不能期望理想的环境，因为世界上没有理想的环境供我们修行；我们要学习菩萨，把所住的地方都化为大乘修行的道场。“福常随身”、“在所得利”则何处不是最好的道场？对于菩萨十里红尘，翻滚的人间，才是最好实践慈悲的道场！

△ 谦虚的天空不会因破坏而瞋恨，卑微的大地不致因践踏而委屈，永远不生起瞋恨，不感到委屈，是真实的谦卑。要有比别人更深刻的承担，更广大的怀抱才行。

△ 并不期待人人都成为佛教徒或修行者，只希望人人都有一些宗教的情操，能净化自己浊劣的心灵，并使别人得到净化。

△ 我要时时刻刻要求自己，但我不要随时要求众生。

△ 不要整天看别人，留一支眼睛看自己吧！

△ 我们对生命如果还有未完成的期盼，此刻就要去溶入它，不要寄望于渺茫的来生，活在一个又一个的片刻里，到死前都保有向前的姿势。

△ “一切都不执著”，谁实践了这一句，就等于实践了佛

陀一切的教法；这“一切”包括了情、我及法的执著，由于一切都不执著，因此每一天都是全新的一天，每一念，都是全新的一念，那也就是时时刻刻都过著创意的生活。

△ 楞严经中月光童子是因为观水而得证悟，观世音菩萨是因为听闻世界的声音而成就……这些大修行者所要说明的是：世界上没有什么无用的事物，只要心开了，发现世间事物的真价值，一切都是有用的。这种不执著的心正是一种生命的创意。

△ 让我们一起融化吧！让我们化入水中，不坚守自己的寒冰；因为我们生而为人，任何的人欢欣都会使我高兴；任何人的智慧，都会使我得到开启，因为我是人的一分子。我融化了，彼此彼此，彼彼此此，互相融化；如光与光交错，灯与灯互相照亮吧！

△ 该放下的放下，该提起的提起，来承担这个世界，来成就这个世界。

△ 菩萨有无边的胸怀，但不认为自己的胸怀够广大。
菩萨有无尽的慈悲，但不以为自己的慈悲够深切。
菩萨有无量的智慧，但不以为自己的智慧够宏伟。
菩萨有无限的柔软，但不以为自己的温柔够细腻。
菩萨之所以为菩萨，是在他的无求、无私、无怨、无悔、无住、无著。

△ “观一切法空”是正知见，“不舍一切众生”是菩提心。

△ 设有任何现象是无意义的，为恶时的喜是悲剧的开始，行善时的悲心则是一切喜乐的根苗。

△ 当一个人的言谈和举止怀著良善动机时，快乐便像影子般地跟随他。

△ 动机里没有自私的意念，纯净的为众生而修行，做到完

全无我，这就是纯粹的法门。完全的利他之心，只要丝毫为己就是不纯粹了。

△ 有了慈悲的智慧才会温暖，有了愿力的智慧才会广大，
有了智慧的慈悲才会长久，有了愿力的慈悲才会真实，
有了慈悲的愿力才会深刻，有了智慧的愿力才会清明。

△ 学佛人最大的两个护法是菩提心和正知见。

△ 没有一个人可以事事如意、唯有悲智双运的人能以如意的态度面对世界。

△ 每一个具有慈悲之心的人都是观世音菩萨的化身，因为观音菩萨不是一种相，而是一种悲心。

△ 般若通常偏向于智慧的空义，菩提则较重慈悲的柔软，般若是万物的一性，菩提是万物的多性，前者有如湛蓝无垠的天空，后者是黑夜中辉煌的日月星辰，前者是一性，后者是万法，万法可以归一，其中并无差别，也就是说，慈悲就是智慧，智慧就是慈悲，般若即菩提。

△ 菩提心即觉悟心，慈悲心，有智慧的心，有拯救人类愿望的心。

△ 愿病苦的人得良医，愿迷路的人得正路，
愿暗夜的人得光明，愿贫穷的人得珍宝，
愿愚痴的人得智慧，愿众生能绝对平等，
愿众生能绝对自由，愿众生能离苦得乐，
愿众生能智慧具足，愿众生能圆满正觉。

△ 珍惜今天就是珍惜今生，珍惜今生就是珍惜永生永世。

△ “尽我形寿，遍度一切众生，若有一众生不得度　，我誓不取正觉，若我于众生未尽度时，自弃此宏誓者，我之脑裂为千片。”

——观世音菩萨。

△ “见与师齐，减师半德，见过于师，方堪传授”

——百丈禅师告弟子黄檗希运禅师。

△ “若施主等心施一最下乞人，犹如如来福田之相，无所分别，等于大悲，不求果报，是则名曰具足法施。”

——维摩结经

△ 人生有三吃，要吃得了苦，吃得了粗，吃得了亏。一个人若有了这些美德，不只是长寿健康的人也是个知命知足的人；现代的人大吃大喝，反把自己的健康、寿命、福德、慈悲吃光了。

△ 知足使人即使在最复杂的社会里，也能自在、自由和自尊。

知足使人即使在最豪贵的人面前，也能胸怀高旷，充满了悲悯。

知足使人即使在最艰难的困境里，也能安乐富有，充满了感恩。

△ 我们布施时应怀著最深的感恩，感恩我们是布施者，而不是乞求的人。

△ 感恩那些秽陋残疾的人，使我们警醒，认清这是不完满的世界，我们也只是一个不完满的人。

△ 住在娑婆世界没有什么不好，只怕没有清净的心。

△ 有大痛苦的人，才能得到大解脱，受苦是慈悲心和智慧心勇猛生起的激素。

△ 啊！我今天还活着，这是值得感恩的。

△ 生活在这二十世纪的人生这么严肃、忙碌、无趣，真是需要一点游戏三昧，需要创意、舒坦、活泼的生活态度。禅者无他，只是开发自性，过一种有创意的生活罢了。

△ 禅的特征：此岸、人间、平常、当下、机用、自然。

△ 此岸即彼岸，生死即涅槃、大地即法界。

△ “当下即是”，“把握当下”、“活在眼前”是一种平常心与平常事的体现，是彻底的契入生命的存在，也是一种不纵容的思想。

△ 事来时不惑，事去时不留。

△ 我们遇到人生的转折时，若能无心于成败，专心于每一个转折，我们就可以免除执著的捆绑了。

△ 黄金很好，但如果把金沙抹在眼睛里，你会吃不消，把黄金绑在鸟的翅膀上，鸟就飞不起来了。鸟最要的是飞翔，人最重要的是张开眼睛；所以我们要黄金，但切莫使黄金让我们张不开眼睛，伸不开翅膀，这样黄金对我们才是好的，有用的。

△ 对情不执著，不纠缠，情就变得很好。要了解自己是非常有限的，人的生命是非常短暂的，没有一个人是不能被取代的，也没有一个人死了以后，地球便停止转动。

△ 人不要把自己看得太伟大，了解自己并不是那么的重要。

△ “奇哉！奇哉！大地有情众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著而不证得，若离妄想，执著，则一切智、自然智、无师智、无碍智，皆得现前！”

△ 只求自度的人，对于出世过于执著，就好像喝了太多叫做“三昧牌的酒”。

△ 慈悲喜舍是佐料，具足道德味更香，
智慧菩提自显现，心无所住更清凉。

△ 只有开始从妄想执著融化的人，才会懂得什么叫慈悲、什么叫证明、什么叫柔软，逐渐走向园融的智慧之路。

△ 当我们种一棵树时，如果我们尽量将树种大，再修剪成我们要的样子，就比较容易，如果树还没有长大时，就

按照我们需要的样子去修剪，那么树就会死掉。如果我们的智慧壮大以后，要破除执著就很容易。

△ “执著”好像不流动的水，久了以后一定会发出臭味。

△ 天地间最美丽的勋章，不是别的，正是对一切都抱著尊重与包容的心情。

△ 在急躁的人群中要容忍，在凶暴的人群中要温和，在贪婪的人群中要慷慨。

△ 受苦时流的泪滋润了我们的悲心，灌溉了我们的智慧，坚固了我们的志愿，拉拔了我们的力行；从最低最低的角度看，是消除了我们的业障、增长了我们的福慧！

△ 与世界同步而不与世界同流。
以红尘为道场而不与红尘合污。

△ 尽量在你的宗教里做好人，这样就够了，应该好好的发挥你的潜能来贡献这个世界。

△ 没有泥土就没有花，设有乌云就没有彩虹，设有黑暗就没有电影，没有在红尘中翻滚，就没有觉悟的人生！

△ 我在生活里学习佛法，学习著把人人都看成是纯洁的。我希望每一位与我相遇的人，我都看到他的好品性；用他们的好品性来提升我。
学习著把我遇到的每一事物，都看成对我有益，用这种有益来使我走进菩提性海里，清净空明的世界。

△ 柔软心是具有著包容的见地，它超越一切，包容一切，涵摄一切，在柔软中，人可以和谐、单纯、进而达致意识的统一。

△ 从烦恼到菩提的开关，就是柔软心。

△ 我们要度化众生应在心中对众生设有一丝丝苛求，只有随顺。众生若可以被苛求，就不会沦为众生了。

△ 随顺，就是处在充满仇恨的人当中，也不怀丝毫恨意。
随顺，就是随著充满黑暗的世界转动，自己还是一盏灯。
随顺，就是看任何一个众生受苦，就有如自己受苦一般。
随顺，就是柔软心的实践，也是柔软心点燃的香。

△ “宗教不能从寺庙中追寻到，而要从人的心中。如果心存宗教，冲突就能避免，如果把宗教放在庙宇里，而不放在心中，冲突就由此而生。或许有一天，我们会拆除一切寺庙，以拯救宗教。”

——达濑喇嘛

△ 设身处地的为苦恼的人著想，平等的对待他们，就是随顺。

△ 会心不远，密在汝边！
一个有会心的人，处处是净土，在在是菩提。
回到现在，回到生活，回到人间，那么会心就不远处了。

△ 能布施，心才能广大；能持戒，心才能精进；能忍辱，心才能柔软；能精进，心才能坚固；有禅定，心才可以处在空的状态而能包容；有智慧，心才能有非常好的观照力。

△ 第一流的化妆是改变自己的气质，多读书、多欣赏艺术，多思考，对生活乐观，对生命有信心，心地善良，关怀别人，自爱而有尊严。

△ 一寸时光一寸命光，每一眨眼，命光就流逝了。因此，注意当下，就是珍惜永恒的生命。

△ 上帝未生之前，我就存在了，这是宇宙的真实。

△ 现代人的三个大病：
庸俗之病来自于 在感官欲望中浮沈，不能超越。
复杂之病来自于被外在事物所扰乱，不能单纯。

烦恼之病来自于从内在思想生波动，不能平静。

△ 生活在资讯发达的我们，每天都在为知见奔忙，身心难得有片刻的歇息，因为世间言说都是一种对待观念，同一件事，同一个人，有的说“是”，有的说“非”。即使我们自己也常“觉今是而昨非”，从前认为的“是”，现在可能认为“非”。每天在是非里纠缠，何处才能安立，何时才能安顿呢？

△ 许多人去征服喜马拉雅山，却很少人来攀登自己内心的高峰， 许多人足迹遍踏全世界，却很少人做内在冥想的旅行。许多人每天要看报、读书、听广播、看电视，却很少人听见自己内在的声音。

△ 菩萨的愿力是不舍一切众生，西方极乐世界凭靠的是佛的愿力，而佛的愿力是从生生世世行菩萨道所发的愿，因此无愿不能成就菩萨，无愿也无以成佛。佛教虽讲净土，心中若无净土，十方世界便皆无净土；佛教虽讲出世，若无世间的锻炼，则出世是一种人道精神的失落。所以心中的净土与佛的净土无异，入世与出世应等量齐观！

△ 如果我们不好好实践佛的教化，佛教再好又与我有什么相干呢？

△ 如果我做得再好一分，别人就会对我信仰的宗教增加一分信心。

如果我的人格得再完美一分，别人就会对我信仰的宗教多一分尊敬。

△ 只有真正进入人 间的菩萨，才有资格讲出世。

△ 包容朋友就有如贝壳包容怀里的珍珠一样，打开自己，使自己的血肉更柔软，要有足够广大的胸怀来包容，要有足够柔软的风格来承受！

△ 般若智慧是大海，是水性，它只包容而不排斥，它涵摄一切价值而不为价值所羁累。

△ 我们要学习菩萨，首先要学习把一切的人都看成是纯洁的，如果处处都看到人的坏品性，时时生起嫌恶的心，就表示我们自己还不够纯洁，没有资格做为洗涤别人脓疮的溪水！

△ 离开众生没有个人的完成，离开个人没有众生的完成。

△ 活著若不能有菩萨的心胸，死后何尝会有净土？

△ “譬如高原陆地不生莲华，卑湿污泥乃生此华……又如植种于空，终不得生，粪坏之地乃能滋茂……是故当知，一切烦恼为如来种。譬如不下巨海，不能得无价宝珠，不入烦恼大海，则不能得一切智宝。”

——维摩结经

△ 修小乘行者一直都想厌离这个世间，要断烦恼；可是大乘行者是踩在最坏的土地上，还能开出美丽的花；而且环境越坏他开出的花就越美丽；对一位永远站在干净高地俯视人间之苦的人，他就永远不能开出一朵花来！

△ 种子虽在污泥之中，种性却不受染，反而在污泥里吸取菩提的养分，这才是真种子。

△ 人所以寂寞，是因为他们不去修桥，反而筑墙。

△ 在人群里要有独处的心，在独处时要有人群的怀抱。

△ 法喜充满，禅悦为实。

△ 成功时要百尺竿头，失败时要更进一步。

△ “观”知道我在生气、贪、做错一件事，就是觉悟的开始。

△ 古印度说：“一个人到了三十岁，要把所有的时间用来觉悟。”

△ 问渠那得清如许，为有源头活水来。

△ 除草覆除草，生死时时了，心地草不除，愈修愈糊涂。

△ 观察他人的过失，终会成为自己堕落的亲因。

△ 智慧是火，业障如草，火一点燃，草就烧光。

△ 双手合什，是合什念为一念；把杂念合而为一。

△ 置心一处，无事不办。

△ 小乘最稳固的基础，就是出离心；但是小乘行者还有著微细的恐惧，就是畏惧再落入无知的世间轮回里。

△ 没有人间事物的支持，往生净土就成为虚幻的事，因为有人间才有净土的意义，这个世界上有太多的东西是没有用的，可是若没有这些东西支撑，有用的东西就失去了意义。

△ 要保持一颗精进的心，就要专注于每一个片刻。

△ 佛心就是彻底觉悟的心，修行是不断修正自己的行为。

△ 大乘最稳固的基础，就是菩提心；大乘行者由于体验到人我不二、以及轮回与涅槃的无住经验，这样可以抛弃任何依赖，得到广大与超越的承当，无所怖畏。

△ 大乘之船以四无量心，四摄为浆，以六度为船头，它竖立利益一切众生，令一切众生解脱的船旗，航向清净无畏的彼岸。

△ 平安、知错是感应。

△ 比以前慈悲、有智慧、更能律己、更宽于待人都是神通。

△ 自我教育才是教育中最有效的方式。

△ 要珍惜每一分因缘，因为看起来普通的因缘，对我们都可能有深刻的教化。

△ 平常心乃是一切法之根本。

△ 平常心即是如实心、觉悟心、安住不动的心；是要经过实践与验证得来，平常心是由不平常的奋斗得来。

△ 烦恼以忍辱为菩提，是非以不辩为解脱。

△ 最伟大的道是在最平凡的生活里。

△ “牛饮水成乳，蛇饮水成毒，智学成菩提，愚学为生死，如是不了知，斯由少学过。”

——普贤行愿品·

△ 名的瓶子是腹大口小、不透明的让许多人埋没一生，未见过自己的真面目。利的瓶子是不收口的，底座极深，许多人一落下去，就永远爬不出来了。欲望的瓶子最可怕，是可伸缩的，随著拼命的追求而膨胀，永无止境。情爱的瓶子最脆弱，稍一挪动就碎成粉屑，还不断割伤自己。

△ 未曾听闻佛法的人，也要懂得尊敬与包容，何况是佛弟子？

若连佛弟子相互都不能包容，还谈什么解救众生？

△ 唯其柔软，我们才能包容、精进，才能超拔自我，在受伤的时候，甚至能包容我们的伤口。

△ 没有此生就没有彼世，逃避今生就没有来生。

今天不能品尝生的美就无法品尝死后的美。

△ 心性光明温和的人，他所见到的世界与心性阴暗偏激的人见到的世界完全不同。

△ 只有开启光明的内在，才能使我们有喜悦的生活。

△ 一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。

△ 其实重要的是心的扩大，你的心明亮，世界就明亮了。

△ 你的心如窗，就看见世界；你的心如镜，就观照了自我。善用你心中的水银吧！

△ 地能生一切物，能载一切物，能容一切物，而且生一切物，是来养育众生，而不自私自利；载一切物，是大小兼收，净秽一体，无有取舍分别之见；容一切物，听人污秽毁凿，寂然不动，而无厌拒瞋恚之念，所以称为大地。假使吾人的心量能够与地同其大，能够同地一样利他，无取舍瞋恚的我执，一切不动，便不难与真如本心相契，还有不成就的吗？”

——民初高僧慧明法师之心地法门。

△ 解决生活乃至生命的苦恼，并不在苦恼的本身，而是在一个开阔的心灵世界。

△ 理想的佛教徒：

过正常人的生活。

对社会保持热情关心的态度。

对学习现代知识保持兴趣，如果没有饱学世间的知识就无法随顺众生，也就难以方便接引众生；当然也不可能达到辩才无碍的境界了。

△ 至于“香炉”，我感觉所有的夫妻最后都迈入“共守一炉香”的境界，久了就不只是爱，而是亲情，任何婚姻的最后，热情总会消褪，就像宗教的热诚最后会平淡到只剩下虔敬，最后的象征是“一炉香”，在空阔平朗的生活中缓缓燃烧，那升起的烟，我们逼近时可以体贴地感觉，我们站远了，还有温暖。

△ 发上等愿享下等福，从高处立向宽处行。

△ 菩萨有四法不断佛种：

不退本愿、言必施行、大欲精进、深心行道。

△ 以厌离世间的心走向净土是很好的，但是以欢喜净土的心走向极乐世界不是更好吗？

△ 菩萨道的修行就是要告诉我们，一个人的心量如果广大的话，就可以改变这个世界、宇宙和人生，惟有这个观点成立，佛经里记载的菩萨才有落脚的地方。

△ 一个人要超越广大、慈悲，并非要远离众生，而是要真实的进入众生里面，才能随顺众生。

△ 一个人如果能够柔软，在求佛道的过程就不容易被折断。但是这种柔软并非拒绝风雨才不会被打断，而是它不畏风雨，它不但不怕风雨，还可将风雨化成养料、智慧、慈悲，更加努力的生长。

△ 你心里安静，走到那里都安静，你心里有缘，走到那里就有缘。

△ 梦时能醒，情欲可抗衡。

△ 珍珠贝在受伤时，才会结出珍珠。

△ 凡是花必有根茎和叶子，因果是如此真实，因此珍惜与善待每一个此刻，是展开生命的要素。

△ 早上是莲花最好盛开的时候，早上不开，晚上也不会开。

△ 那最美的花瓣是柔软的，那最绿的草原是柔软的，那最广大的海是柔软的，那无边的天空是柔软的；那在天空自在飞翔的云，是最柔软！柔软是最有力量，也是最恒常的，且让我们在卑湿污泥的人间，开出柔软清净的智慧之莲吧！

△ 学佛是为了使我们的心胸愈来愈开展、高远，如果有个人学佛学到后来，变成心胸狭窄，和人不能相处，那么他所学的一定有问题。

清欢素质歌

C 4/4

改编自“少林寺”插曲
—牧羊曲—

| 5 6 | 1 · 6 1 — | 1 — — 3 1 | 7 · 5 6 — | 6 — — 6 3 |

| 2 · 3 5 — | 5 — 5 4 4 2 | 3 — — — | 3 — — 5 6 ‖ 1·5 3 ·2 |

[A]

手把 青秧插 满

| 3 — — 5 6 | 1 · 5 2 · 1 | 2 — — 3 5 | 6 — — 3 5 | 1·3·2 1 6 |

田 低头 便 见水 中 天 心 地 清净 方是道

| 0 2 3 2 2 2 7 6 | 5 — — 5 6 | 1 · 6 1 — | 1 — — 3 1 | 7 · 6 7 — |

退让原来是向 前 腰身 壮 胆气 豪

| 7 — — 6 3 | 2 — 3 7 6 | 5 — — 5 6 | 1 · 6 1 — | 1 — — 3 1 |

常念 佛 勤修八正道 清欢 素 质 常行

| 7 · 6 7 — | 7 — — 6 3 | 2 · 3 5 — | 5 — 5 2 2 6 | 1 — — — |

六 度 风雨 一 肩挑 一 肩 挑 (Repeat A)

| 6 3 | 2 · 3 5 — | 5 — 5 2 2 6 | 1 — — — ‖

风雨 一 肩挑 一肩 挑

（渐弱、渐消逝）

想要了解佛法请到
Where You Can Learn About Buddhism

1. 新加坡佛教总会
   Singapore Buddhist Federation — TEL: 6744 4635 / 6744 4159
   12 Ubi Avenue 1 Singapore 408932
2. 新加坡佛教福利协会
   Singapore Buddhist Welfare Services
   105 Punggol Road Singapore 546636 — TEL: 6489 8161
3. 光明山普觉寺
   Kong Meng San Phor Kark See Temple
   88 Bright Hill Drive Singapore 579644 — TEL: 6849 5300
4. 佛教图书馆
   Buddhist Library
   No 2 & 4 Lor 24A Geylang Singapore 398526 — TEL: 6746 8435
5. 药师行愿会
   Buddha of Medicine Welfare Society
   No.11 Lorong 25 Geylang Singapore 388293 — TEL: 6741 9969
6. 福海禅院
   Foo Hai Ch'an Monastery
   87 Geylang East Ave 2 Singapore 389753 — TEL: 6748 6676
7. 护国金塔寺
   798(old) Tampines Road Singapore 518475 — TEL: 6582 0988
8. 阿弥陀佛佛教中心
   Amitabha Buddhist Centre
   44 Lorong 25A Geylang Singapore 388244 — TEL: 6745 8547
9. 海印学佛会
   Sagaramudra Buddhist Society
   No.12 Lorong 24-A Geylang Singapore 398536 — TEL: 6741 7303
10. 新加坡佛光山
    Fo Guang Shan (Singapore)
    146B Paya Lebar Road #06-01 ACE Building Singapore 409017 — TEL: 6842 3725
11 灵峰般若讲堂
    Ling Feng Prajina Auditorium
    28 Leng Kong Dua (Off Jln Kembangan) Singapore 417705 — TEL: 6445 2597
12. 慧明讲堂
    Hui Ming Buddhist Society
    No.64 Lorong 24-A Geylang Singapore 398588 — TEL: 6743 7193
13. 慧严佛学会
    The Mahaprajna Buddhist Society
    No.11 Lorong 35 Geylang Singapore 387943 — TEL: 6748 6625
14. 自度庵
    Tse To Aum Temple
    601 Sin Ming Drive Singapore 575719 — TEL: 6454 7666
15. 普济寺
    39 Lorong 12 Geylang Singapore 399012 — TEL: 6746 6211

16. 莲 池 阁 寺
Lian Chee Kek Buddhist Temple
36B Paya Lebar Crescent Singapore 536190 TEL: 6288 5971

17. 观 音 禅 林
203D/417D Lavender Street Singapore 338763 TEL: 6392 0265
6764 0739

18. 毗 卢 寺
Bee Low See Buddhist Temple
71-B Jalan Jurong Kechil Singapore 598588 TEL: 6466 2288

19. 新 加 坡 净 宗 学 会
Amitabha Buddhist Society (Singapore)
No.2 Lorong 35 Geylang Singapore 387934 TEL: 6744 7444

20. 大 悲 佛 教 中 心
Tai Pei Buddhist Centre
No.2 Lavender Street Singapore 338823 TEL: 6298 3343

21. 龙 山 寺
Singapore Long San Shi
No.371 Race Course Road Singapore 218641 TEL: 6298 9371

22. 中 华 佛 教 会
23 Kreta Ayer Road Singapore 088992 TEL: 6225 0671

23. 菩 提 佛 院
Pu Ti Buddhist Temple
No.121-C Punggol Road Singapore 546637 TEL: 6386 3392

24. 观 音 亭
245-A Alexandra Road Singapore 159933 TEL: 6475 3826

25. 大 众 学 佛 研 究 会
People's Buddhist Study Society
No.25 Lorong 22 Geylang Singapore 398682 TEL: 6746 9352

26. 净 名 佛 学 社
Cheng Beng Buddhist Society
20-24 Lorong 27A Geylang Singapore 388112 TEL: 6748 5132

27. 新 加 坡 佛 教 青 年 弘 法 团
Singapore Buddhist Youth Mission
3306 Commonwealth Ave West Singapore 129583 TEL: 6775 5557

28 佛 教 慈 济 基 金 会 新 加 坡 分 会
Buddhist Tzu Chi Foundation (Singapore Branch)
9 Elias Road Singapore 519937 TEL: 6582 9958

29. 新 加 坡 佛 教 居 士 林
Singapore Buddhist Lodge
17-19 Kim Yam Road Singapore 239329 TEL: 6737 2630

30. 志 愿 佛 教 徒 协 会
Society of Buddhist Volunteers
26B Kim Keat Road Singapore 328844 TEL: 6254 6737

31. 禅 定 佛 学 会
Samadhi Buddhist Society
134 Tembeling Road Singapore 423643 TEL: 6348 0631

32. 新 加 坡 佛 教 坐 禅 中 心
Singapore Buddhist Meditation Centre
No.1 Jalan Mas Puteh Singapore 128607 TEL: 6778 3330

人生十四最

一、人生最大的敵人是自己
二、人生最大的失敗是自大
三、人生最大的無智是欺騙
四、人生最悲哀的是嫉妒
五、人生最大的錯誤是自棄
六、人生最大的罪過自欺欺人
七、人生最可憐的性情是自卑
八、人生最可佩服是精進
九、人生最大的破產是絕望
十、人生最大的財富是健康
十一、人生最大的債務是人情債
十二、人生最大的禮物是寬恕
十三、人生最大的缺欠是悲智
十四、人生最大的欣慰是布施

普爲助印受持者回向

以此印經功德　回向實際理地
捐資助印善長　受持流通高賢
消除三障煩惱　頓獲五分法身
現前眷屬增福　先亡悉登金蓮
慈風掃蕩魔外　慧日燭破愚癡
戒殺放生行仁　念佛行善布施
世界三災永息　人間八苦消除
普願法界冤親　共證無上菩提
佛光普照十方　智燈常明百億
世界安樂大同　人間佛化淨土

印经说法有五种福

讲经说法和印经送人，这种法施可以得到下列五种福报：

（一）**长寿**：因为人们听经和读经以后，不造杀业，所以施者将来能感到长寿的果报。

（二）**大富**：因为人们听经和读经以后，不会偷盗，所以施者将来能感到大富的果报。

（三）**端正**：因为人们听经和读经以后，心平气和，所以施者将来能感到长相端庄的果报。

（四）**尊贵**：因为人们听经和读经以后，会信仰佛法，皈依三宝，所以施者将来能感到尊贵和有名望的果报。

（五）**聪明**：因为人们听经和读经以后，领悟力会增长，而且容易明白微妙的道理，所以施者将来能感到聪明的果报。

愿以此功德
消除宿现业
增长诸福慧
圆成胜善根
所有刀兵劫
及与饥馑等
悉皆尽灭除
人各习礼让
读诵受持人
辗转流通者
现眷咸安乐
先亡获超升
风雨常调顺
人民悉康宁
法界诸含识
同证无上道

罗燕妮
陈惠通
罗烈贤
罗娣妮

合敬印


国营印刷承印
Internal Printers
4035 Ang Mo Kio Ind Park 1 #01-51 Singapore 569642
Avenue 10, Tel: 64548608, 64548894 Fax: 64563018
非卖品
（赠送结缘）
For Free Distribution (Hadiah Percuma)